

ФІЗИЧНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ 15–16 РОКІВ

Бала Тетяна, Петрова Ангеліна

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлені показники фізичного стану школярів 15–16 років... *Мета дослідження* - визначити зміни показників фізичного стану школярів 15–16-ти років в процесі занять фізичними вправами. *Матеріал і методи.* У дослідженні взяли участь 57 учнів 10–11-х класів загальноосвітньої школи... *Результати.* Встановлено, що рівень фізичного стану школярів відповідає... *Висновки.* Отримані дані свідчать про доцільність включення в навчальний процес спеціальних засобів...

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична працездатність, учні старшого шкільного віку.

Аналіз останніх публікацій за темою дослідження. Однієї з головних проблем оптимізації процесу фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я учнів, збільшення їх рухової активності. За даними Коломоєць & Малечко (2023), Мамешина (2020), Natalia Krivoguchko et al. (2018) недостатня рухова активність спричиняє порушення функціонального стану окремих органів і систем організму...

Регулярна фізична активність може суттєво знизити ризик серцево-судинних захворювань у дітей (Masliak et al., 2023)...

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного

виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити зміни показників фізичного стану школярів 15–16 років в процесі занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень фізичного стану школярів старших класів за показниками фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості...

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 119 м. Харкова. В ньому брало участь 57 школярів 10–11 класів...

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування ...

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних первинного дослідження рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності дітей 15–16 років у віковому аспекті показав, в основному, не достовірне збільшення показників з віком ($p > 0,05$). Виняток становлять показники ЧСС та проби Штанге дівчат і АТ школярів 10–11 класів, де дані з віком знижуються...

Висновки.

1. Встановлено, що у школярів 15–16 років показники фізичного стану відповідають середньому рівню...

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного стану школярів старших класів.

Список використаних джерел

Бихун, Н. В., Масляк, І. П., & Жук, В. О. (2024). Рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,*

7(180), 41–46. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).08)

Коломоєць, Г. А., & Малечко, Т. А. (2023). Аналіз стану здоров'я учнів та учениць закладів загальної середньої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (1(159)), 83–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).21)

Мамешина, М. А. (2020). *Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7–9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості* (Дисертація кандидата наук з фізичного виховання та спорту, Харків).

Мамешина, М., Масляк, І., & Чередниченко, А. (2024). Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи школярів 9-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 15–19. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/305767>

Krivoruchko, N., Masliak, I., Bala, T., Shesterova, L., Mameshina, M., Kuzmenko, I., & Kotliar, S. (2018). Physical health assessment of 10–16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9(4), 1498–1506.

Masliak, I., Mameshina, M., & Jagiello, M. (2023). Physical Activity and cardiovascular function in 9-year-old schoolchildren: implications for health and well-being. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 2(1), 18–23. <https://doi.org/10.15561/physcult.2023.0103>

***Для зручності роботи з документом**

**Ви можете завантажити цей файл собі на пристрій і працювати з ним
безпосередньо у програмі Microsoft Word.**

Як це зробити:

На комп'ютері:

1. У верхньому лівому куті натисніть на меню "Файл".

2. Оберіть пункт **"Завантажити"**.
3. Далі виберіть формат **Microsoft Word (.docx)**.
4. Файл буде збережено на ваш комп'ютер, і ви зможете працювати з ним у програмі Microsoft Word.

На смартфоні:

1. Натисніть на **три крапки** у правому верхньому куті.
2. Оберіть пункт **"Надіслати копію"**.
3. У вікні виберіть формат **Microsoft Word (.docx)**.
4. Вкажіть, куди надіслати файл (наприклад, на електронну пошту, месенджер чи у хмарне сховище).

Завантаживши документ, ви зможете комфортно працювати у знайомому програмному забезпеченні без доступу до Інтернету.